

## Lunes

- 6** Lentejas Estofadas Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 541 **Lip:** 22,14 **Prot:** 26,77 **HC:** 59,89 **AGS:** 3,23 **Azu:** 10,76 **Sal:** 1,48

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

- 13** Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Fogonero al Horno con Salsa Riojana Fogonero, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 577 **Lip:** 27,33 **Prot:** 24,46 **HC:** 57,72 **AGS:** 3,91 **Azu:** 12,45 **Sal:** 1,48

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 20** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
- Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 650 **Lip:** 23,65 **Prot:** 15,37 **HC:** 94,98 **AGS:** 3,55 **Azu:** 13,44 **Sal:** 1,53

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 27** Lentejas con Arroz Lenteja, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Tomate Triturado
- Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
- Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,83 **Prot:** 25,19 **HC:** 63,64 **AGS:** 3,14 **Azu:** 11,16 **Sal:** 1,35

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

- 7** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Molido
- Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 30g. Pan

**Kcal:** 561 **Lip:** 22,04 **Prot:** 16,93 **HC:** 76,72 **AGS:** 2,64 **Azu:** 14,44 **Sal:** 1,01

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

- 14** Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 570 **Lip:** 24,29 **Prot:** 25,41 **HC:** 63,39 **AGS:** 4,29 **Azu:** 11,02 **Sal:** 1,80

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

- 21** Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
- Merluza al Horno Encebollada Merluza, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 24,25 **Prot:** 21,09 **HC:** 63,65 **AGS:** 3,54 **Azu:** 15,98 **Sal:** 1,52

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 28** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Fruta Temporada  
Pan 30g. Pan

**Kcal:** 534 **Lip:** 13,28 **Prot:** 17,22 **HC:** 89,86 **AGS:** 2,27 **Azu:** 12,01 **Sal:** 1,28

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

- 8** Ensalada de Lechuga, Queso Fresco y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Queso Fresco
- Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Yogur Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 591 **Lip:** 23,71 **Prot:** 24,81 **HC:** 71,76 **AGS:** 4,03 **Azu:** 5,45 **Sal:** 1,36

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 15** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Vinagre
- Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
- Yogur Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,30 **Prot:** 22,02 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,43 **Azu:** 3,82 **Sal:** 1,61

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso Fresco y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Queso Fresco
- Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong
- Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 595 **Lip:** 19,97 **Prot:** 20,14 **HC:** 84,38 **AGS:** 3,82 **Azu:** 24,90 **Sal:** 1,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Vinagre
- Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
- Yogur Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,46 **Prot:** 21,54 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,46 **Azu:** 3,42 **Sal:** 1,61

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

- 9** Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
- Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Guisantes Salteados (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 584 **Lip:** 17,61 **Prot:** 25,43 **HC:** 80,53 **AGS:** 2,67 **Azu:** 14,83 **Sal:** 1,59

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

- 16** Arroz 3 Delicias Vegetal Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Maíz, Guisante Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 597 **Lip:** 21,62 **Prot:** 19,36 **HC:** 83,31 **AGS:** 4,35 **Azu:** 11,52 **Sal:** 1,36

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

- 23** Potaje de Judías Pintas Patata Dado Eco, Alubia Pinta, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 557 **Lip:** 21,95 **Prot:** 25,25 **HC:** 65,76 **AGS:** 3,22 **Azu:** 16,46 **Sal:** 1,52

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 30** Lacitos con Tomate y Queso Farfalle, Queso Rallado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla
- Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 30g. Pan

**Kcal:** 626 **Lip:** 26,08 **Prot:** 21,13 **HC:** 75,55 **AGS:** 6,87 **Azu:** 15,28 **Sal:** 2,12

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

## Viernes

- 10** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan Integral 50g. Pan Integral

**Kcal:** 530 **Lip:** 23,56 **Prot:** 14,42 **HC:** 67,20 **AGS:** 3,45 **Azu:** 10,65 **Sal:** 1,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 17** Cazuela de Patatas con Caella Patata Dado Eco, Caella Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
- Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
- Fruta Temporada  
Pan Integral 40g. Pan Integral

**Kcal:** 597 **Lip:** 17,62 **Prot:** 23,29 **HC:** 89,07 **AGS:** 4,60 **Azu:** 15,91 **Sal:** 2,82

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 24** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
- Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan Integral 30g. Pan Integral

**Kcal:** 601 **Lip:** 23,11 **Prot:** 22,62 **HC:** 73,22 **AGS:** 2,67 **Azu:** 13,19 **Sal:** 1,66

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

- 31** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Molido
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan Integral 30g. Pan Integral

**Kcal:** 519 **Lip:** 22,06 **Prot:** 17,26 **HC:** 66,74 **AGS:** 2,60 **Azu:** 12,90 **Sal:** 1,26

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.

¡Recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber agua, lavarte las manos antes y los dientes después! Y hacer ejercicio con actividades cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.